

The structural model of relationship between moral virtue of patience and difficulty in emotion regulation among university students

مدل ساختاری رابطه فضیلت اخلاقی صبر با مشکلات تنظیم هیجانی در دانشجویان

Farhad Khormaei, Fateme Azadi Dehbidi, Shiva Haghju

فرهاد خرمائی^۱، فاطمه آزادی ده بیدی^۲، شیوا حق جو^۳

پذیرش نهایی: ۹۵/۳/۵

پذیرش اولیه: ۹۴/۱۲/۲۰

تاریخ دریافت: ۹۴/۱۰/۲۸

Abstract

The present study aimed at investigating the role of patience in predicting the difficulties in emotion regulation among university students. 400 undergraduate university students studying at Shiraz University were recruited via multistage cluster sampling method. They completed patience scale and difficulties in emotion regulation scale (DERS). This study was a descriptive and correlational one and the data were analyzed using path analysis model. Results of the path analysis using the structural equation modeling in AMOS software showed that patience was a negative and significant predictor of difficulties in emotion regulation. Tolerance was negatively related with the non-acceptance of emotional responses, difficulty in doing goal-directed behavior, impulse control difficulty, and limited access to emotion regulation strategies. Furthermore, persistence was negatively associated with the difficulty in doing goal-directed behavior, lack of emotional awareness, and limited access to emotion regulation strategies. Moreover, there was a negative relationship between the component of consent, impulse control difficulty, limited access to emotion regulation strategies, and non-acceptance of emotional responses. Results of this study support the idea that patience plays an important role in reducing difficulties in emotion regulation. These findings have major implications for the patience training and for the important role of this moral virtue in the prevention of emotional dysregulation among students.

Keywords: Patience, Difficulties in emotion regulation, Moral virtue.

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش صبر در پیش‌بینی مشکلات تنظیم هیجانی دانشجویان بود. مشارکت‌کنندگان در پژوهش، ۴۰۰ دانشجوی کارشناسی دانشگاه شیراز (۱۵۵ پسر و ۲۴۵ دختر) بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چند مرحله‌ای از دانشکده‌های دانشگاه شیراز انتخاب شدند و به مقیاس مشکلات تنظیم هیجانی (DERS) و مقیاس صبر پاسخ دادند. این پژوهش از نوع همبستگی بود و داده‌ها با استفاده از تحلیل مسیر مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحلیل مسیر با استفاده از مدل معادلات ساختاری در نرم‌افزار AMOS نشان داد که صبر پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار مشکلات تنظیم هیجانی است. در این میان رابطه مولفه شکیبایی با مولفه‌های نپذیرفتن پاسخ-های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه و دسترسی محدود به راهبردها، منفی به دست آمد. همچنین رابطه بین مولفه استقامت با مولفه‌های دشواری در انجام رفتار هدفمند، عدم آگاهی هیجانی و دسترسی محدود به راهبردها و نیز مولفه رضایت با مولفه‌های دشواری در کنترل تکانه، دسترسی محدود به راهبردها و نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی منفی بود. نتایج این پژوهش از نقش صبر در کاهش مشکلات تنظیم هیجانی حمایت می‌کند. این یافته‌ها پیامدهای ضمنی ارزشمندی در آموزش صبر و نقش آن در پیشگیری از مشکلات تنظیم هیجانی دانشجویان دارد.

واژه‌های کلیدی: صبر، مشکلات تنظیم هیجانی، فضیلت اخلاقی.

^۱ (نویسنده مسئول) دانشیار روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. khormaei@shirazu.ac.ir

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی؛ مشاور آموزش و پرورش فارس.

^۳ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه شیراز.



مقدمه

نظم‌بخشی هیجانی فرایندی است که به واسطه آن افراد بر نوع هیجان‌های که دارند، زمانی که دارای این هیجان‌ها می‌باشند و چگونگی تجربه و ابراز آن‌ها، تأثیر می‌گذارند (گراس^۱، ۱۹۹۸). تامپسون^۲ (۱۹۹۴) نظم‌بخشی هیجان را فرایندهای درونی و بیرونی مسئول در بازنگری، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی برای دستیابی به اهداف می‌داند. گراتز و روئمر^۳ (۲۰۰۴) نظم‌بخشی هیجانی را دربرگیرنده چهار مولفه می‌دانند: ۱. آگاهی از هیجان‌ها و فهمیدن آن‌ها؛ ۲. پذیرش هیجان‌ها؛ ۳. توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و رفتارکردن مطابق با اهداف مطلوب در زمانی که هیجان منفی تجربه می‌شود؛ ۴. توانایی به‌کارگیری انعطاف‌پذیر تدابیر نظم‌بخشی هیجانی متناسب با موقعیت به منظور نظم‌بخشی مطلوب پاسخ‌های هیجانی برای دستیابی به اهداف شخصی و احترام به خواست‌های محیطی. در این میان مشکلات تنظیم هیجانی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد نمی‌تواند مولفه‌های مختلف فرایند و تجارب هیجانی مانند سطوح بالای برانگیختگی هیجانی که مانع خود مدیریتی کارآمد می‌شود را بپذیرد یا تغییر دهد. علامت اصلی مشکلات تنظیم هیجان، برانگیختگی منفی هیجانی در شدت یا طول مدت هیجان‌ها می‌باشد تا حدی که در اهداف فرد و خود کنترلی تداخل ایجاد می‌کند. نشانه‌های مشکلات تنظیم هیجانی بطور معمول، شامل افزایش برانگیختگی منفی هیجانی، دشواری در منحرف کردن توجه از محرک‌های هیجانی منفی، تحریف‌های شناختی، ناتوانی در کنترل رفتارهای تکانشی یا رفتارهای «فرار» دیگر، و دشواری در سازمان بخشی رفتارها و همچنین اضطراب و افسردگی می‌شود (فروزتی، کروک، اریکسون، لی و ورال^۴، ۲۰۰۹، زار و سلگی، ۲۰۱۲، امینی، شیری، ولی‌پور و شیری، ۲۰۱۳).

بنابراین، نظم‌بخشی هیجانی شامل مدیریت واکنش‌های هیجانی یا هر جنبه مربوط به آن (برانگیختگی فیزیولوژیکی، شناخت، توجه، آگاهی، تظاهرات چهره‌ای و عضلانی و غیره)، و

یا مدیریت پیشایندهای (یا نشانه‌ها) افزایش سریع عواطف منفی یا پیامدهای عواطف منفی بالا است که سیستم نظم‌بخشی هیجانی را در حالت آماده باش «سریع پاسخ» قرار می‌دهد و از بدن نظم‌بخشی هیجانی (مانند پاسخ‌های مقابله‌ای ناکارآمد، اجتناب مدار که شامل خود آسیب‌رسانی، مصرف دارو و غیره می‌باشد) حفظ می‌کند. هیجان‌ها ذاتاً دیالکتیکی می‌باشند: همانطور که از هیجان‌ها برای نظم‌بخشی رفتارهای فرد استفاده می‌شود (مانند شناخت، عمل و فیزیولوژی) خود هیجان‌ها نیز پدیده‌هایی هستند که توسط عوامل دیگر نظم‌بخشی می‌شوند (بامستیر، زل و تاپس^۵، ۲۰۰۷). صبر از جمله عواملی است که می‌تواند هیجان‌ها و شناخت‌ها را تحت تأثیر قرار دهد (شمشیری و شیری، ۱۳۹۰).

صبر تمایلی طبیعی است که به فرد در برابر ناکامی، مصیبت یا رنج کمک می‌کند. صبر به افراد کمک می‌کند تا در برابر رنج‌ها و ناملایمات آرامش خود را حفظ کنند (اشنیتکر^۶، ۲۰۱۲). در روانشناسی غرب مفهوم صبر کوتاه زمانی است که مورد توجه معدودی از روانشناسان قرار گرفته است. این مفهوم در حال گذار از روند تکوینی است. زیربنای مفهومی صبر در این دیدگاه بر اساس توانش موجود زنده در به تاخیر اندازی برخی از خواسته‌ها به منظور دست‌یابی به پاداش‌های بالاتر در آینده‌ای نزدیک و به عبارتی توانایی انتظار کشیدن برای دریافت پاداش استوار است (برای مثال، استیونس، هالینان و هوسر^۷، ۲۰۰۵). این پژوهش‌ها به خصوص منشاء تکاملی صبر در انسان را جستجو کرده‌اند. پژوهش بر روی نخستین‌ها مثل شامپانزه و میمون، اولین پژوهش‌های تجربی بود که با هدف بررسی منشاء تکاملی صبر کردن انجام شده است (برای مثال، روساتی، استیونس، هار و هوسر^۸، ۲۰۰۷). روساتی و همکاران (۲۰۰۷) صبر را به معنای چشم‌پوشی از منافع زمان حال به منظور به دست آوردن پاداش‌های ارزشمندتر در آینده تعریف می‌کنند. در مطالعه‌ی دای و فیش باخ^۹ (۲۰۱۳) انتظار باعث افزایش ارزشمندی چیزهایی می‌شود که فرد در انتظار آن

⁵ hair-trigger

⁶ . Baumeister, Zell and Tice

⁷ .Schnitker

⁸ .Stevens, Hallinan & Hauser

⁹ . Rosati ,Stevens, Hare& Hauser

¹⁰ . Dai& Fishbach

¹ Gross

² .Tampson

³ .Gratz & Roemer

⁴ Fruzzetti, Crook, Erikson, Lee and Worrall



موقعیت‌هایی اشاره دارد که برای او دشوار و ناخوشایند است. در این تعریف، صبر فرایند فعالانه‌ای است که موجب می‌شود فرد در مواجهه با موقعیت‌های دشوار و گاه غیر قابل تغییر ناله و شکایت نکرده و بردباری ورزد. همچنین، در انجام امور و فعالیت‌ها پایداری و ثبات داشته و در مقابل خواسته‌های درونی خویشنداری نماید و سختی‌ها و ناملایمات را وسیله‌ای برای رسیدن به تعالی قرار دهد (خرمائی و همکاران، ۱۳۹۳). پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که صبر از عوامل تاثیر گذار بر بهزیستی لذت‌گرا و بهزیستی فضیلت‌گرا است (اشنیتکر، ۲۰۱۲). همچنین صبر با متغیرهایی مانند همدلی، اعتدال و میانه‌روی، بخشش، عدالت، برابری، توان رهبری کردن همبستگی مثبت دارد و میزان صبر بیشتر با کاهش هیجان و عاطفه منفی و کاهش افسردگی و همچنین شیوع کمتر مشکلات سلامت رابطه دارد (اشنیتکر و آمونز^۶، ۲۰۰۷). پژوهش‌های اشنیتکر (۲۰۱۲) نشان داده است که آموزش صبر پیش‌بینی کننده تغییرات هیجان‌های مثبت است و همچنین افسردگی را کاهش می‌دهد. نتایج پژوهش این محقق در ارتباط با آموزش صبر و تنظیم هیجان نشان داده است که آموزش صبر باعث می‌شود که شرکت کنندگان از راهبرد بازاریابی شناختی استفاده کنند و این مداخله‌ها تاثیری بر راهبرد سرکوب‌ابرازی هیجان نداشته است. پیشینه پژوهش‌ها در ایران اهمیت و کارآمدی صبر را در کاهش اضطراب و افسردگی (حسین ثابت، ۱۳۷۸ و سلطان نصیر، علیزاده عصار و رحمتی، ۱۳۹۳)، رابطه منفی آن با ناامیدی (خرمائی و همکاران، ۱۳۹۳) و رابطه مثبت آن با امیدواری (غباری بناب و خدایاری فرد، ۱۳۷۹، خرمائی، زارعی، مهدی‌یار و فرمانی، ۱۳۹۳) را نشان داده است. صبر و رابطه مثبت آن با رضایت زناشویی (فرمانی، خرمائی و دوکوهکی، ۱۳۹۳)، و نقش آن در سلامت روان (فرمانی، خرمائی و بانسی، ۱۳۹۳) نیز بررسی شده است. پژوهش حق جو (۱۳۹۱) نیز نشان داد که مولفه‌های صبر توانایی پیش‌بینی افکار خودکشی را دارد. خرمائی، فرمانی و کلانتری (۱۳۹۳) میان افراد افسرده، مضطرب و بهنجار در مولفه‌های صبر تفاوت معناداری گزارش نموده‌اند. کیهان فر

است. به نظر می‌رسد در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران غربی به مقوله‌ی اخلاق به عنوان ویژگی بارز صبر جلب شده است. از نظر کومر و سیکرکا^۱ (۲۰۱۴) ادیان مهم دنیا، صبر را به عنوان یک فضیلت اخلاقی، و ظرفیت مقابله با سختی‌ها در نظر می‌گیرند. از دیدگاه وی افراد صبور کمتر احتمال دارد در مقابل شرایط سخت با خشم پاسخ دهند. کومر و سیکرکا (۲۰۱۴) بیان می‌کنند که در دوران جدید، صبر مورد غفلت قرار گرفته است؛ آنان به طبقه‌بندی پترسون و سیلیگمن^۲ (۲۰۰۴) از فضائل اخلاقی اشاره می‌نمایند و معتقدند که در این طبقه‌بندی، صبر در جای مناسب خود قرار داده نشده است. اشنیتکر (۲۰۱۰، ۲۰۱۲) معتقد است که صبر مفهومی مستقل است که در سه موقعیت میان فردی^۳، دشواری‌های زندگی^۴ و مشکلات روزانه^۵ متجلی می‌شود. این محقق صبر را مستقل از توانمندی‌هایی مانند خود تنظیمی می‌داند. همچنین وی نشان داد که سازه‌هایی مانند استقامت، گشاده ذهنی و خود تنظیمی در مجموع ۹/۶ درصد واریانس نمره‌های صبر را تبیین می‌کنند (اشنیتکر، ۲۰۱۰). وی همچنین نشان داد که ۲۴ توانمندی منشی که در طبقه‌بندی پترسون و سیلیگمن (۲۰۰۴) به عنوان فضایل مهم به آن اشاره شده است تنها تبیین کننده ۲۶ درصد واریانس نمره صبر است. بنابراین صبر قابل کاسته شدن به فضائل دیگر نیست. همچنین پنج عامل بزرگ شخصیت ۲۵ درصد از تغییرات در نمره‌ی صبر را پیش‌بینی می‌کند و خود کنترلی هم فقط توضیح دهنده ۴ درصد از واریانس نمره صبر است. از این رو می‌توان صبر را یک توانمندی مستقل در نظر گرفت (اشنیتکر، ۲۰۱۲). پژوهشگرانی که در ایران نیز بر روی صبر بررسی تجربی انجام دادند با پذیرش صبر به عنوان مفهوم دینی وارد این حوزه شدند (برای مثال، حسین ثابت، ۱۳۷۸، خرمائی، فرمانی و سلطانی، ۱۳۹۳، خرمائی و فرمانی، ۱۳۹۳). در این میان خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) مدل پنج عاملی صبر را مطرح کردند. از نظر این محققین صبر فضیلتی اخلاقی است و به استقامت، شکیبایی، درنگ، رضایت و متعالی شدن فرد در

1. Comer & Sekerka

2. Peterson & Seligman

3. Interpersonal patience

4. Life hard ship patience

5. Daily hassles patience

6. Schnitker & Emmons



پیرسون استفاده شده است. برای تحلیل استنباطی داده ها از روش تحلیل مسیر استفاده شد.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش دانشجویان دانشگاه شیراز بودند و مشارکت کنندگان در پژوهش را ۴۰۰ نفر از دانشجویان (۱۵۵ پسر و ۲۴۵ دختر) مقطع کارشناسی تشکیل دادند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چند مرحله‌ای^۱ انتخاب شدند. بدین صورت که از هر دانشکده دانشگاه شیراز، یک بخش و از هر بخش، یک کلاس به طور تصادفی انتخاب شد و کلیه افراد کلاس به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند.

ابزارها

۱. مقیاس صبر

مقیاس صبر به وسیله خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) با استناد به مولفه‌های قرآنی و روایتی صبر تهیه شده است. این مقیاس ۲۵ گویه دارد که به شیوه ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً درست (با نمره ۵) تا کاملاً نادرست (با نمره ۱) نمره‌گذاری می‌شود. بنابراین، دامنه نمره‌ها بین ۲۵ تا ۱۲۵ قرار دارد. برای تعیین روایی و پایایی این مقیاس، از تحلیل عاملی به روش مولفه‌های اصلی همراه با چرخش واریماکس استفاده شده است. نتایج تحلیل عاملی وجود پنج عامل را در این مقیاس مورد تأیید قرار داده است. این مولفه‌ها عبارتند از متعالی شدن^۲ (تحمل سختی‌ها، مصائب و ناملایمات جهت رسیدن به مرتبه بالاتری از تعالی، قرب الهی و رشد معنوی)، شکیبایی^۳ (بردباری و تحمل مصائب و سختی‌ها)، رضایت^۴ (پذیرش وضع موجود بدون گله و شکایت و قبول شرایطی که فرد هم اکنون در آن قرار دارد)، استقامت^۵ (پایداری و ثبات در انجام امور و مداومت در کار و فعالیت) و درنگ^۶ (خویشتن‌داری و به تعویق‌اندازی خواسته‌ها و کنترل امیال درونی)، که در این میان ضرایب آلفای کرونباخ برای مولفه‌های متعالی شدن با ۰/۸۴، رضایت با ۰/۸۴، مولفه‌ی شکیبایی با ۰/۶۷، گویه، ۷، برای مولفه‌ی استقامت با ۰/۶۰، رضایت با ۰/۶۰، گویه، ۴، برای مولفه‌ی استقامت با ۰/۶۰، گویه، ۳،

نیز نشان داده است که همه‌ی مولفه‌های صبر با راهبرد مقابله‌ای ارزیابی مجدد رابطه‌ی مثبت معنادار و با راهبرد مقابله‌ای فرار- اجتناب رابطه‌ی منفی معنادار دارد. پژوهش‌هایی نیز رابطه منفی صبر را با پرخاشگری نشان داده است (شکوفه‌فرد و خرمائی، ۱۳۹۱). همچنین صبر پیش‌بینی کننده مثبت سلامت روان بوده است (خرمائی و فرمانی، ۱۳۹۴). خرمائی و آزادی‌ده‌بیدی (۱۳۹۴) نیز نشان دادند که مولفه‌های صبر، پیش‌بینی کننده انگیزش پیشرفت، در دانشجویان است. همچنین در پژوهش آزادی‌ده‌بیدی و خرمائی (۱۳۹۴) صبر، پیش‌بینی کننده منفی اضطراب امتحان بود. رحیمی (۱۳۹۴) در پژوهش خود با مقایسه اثربخشی راهبردهای خودتنظیمی و همچنین آموزش صبر بر کاهش اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان نشان داد که آموزش مولفه‌های صبر منجر به کاهش اهمال‌کاری تحصیلی یادگیرندگان می‌گردد. در پژوهش فرمانی، درخشان و خرمائی (۱۳۹۴) نیز صبر و مولفه‌های آن پیش‌بینی کننده منفی اهمال‌کاری دانش‌آموزان بوده است. با توجه به آن چه گفته شد پژوهشگرانی مانند اشنیتکر و آمونز (۲۰۰۷) صبر را به عنوان یک صفت و توانایی شخصیتی مستقل مورد توجه قرار داده‌اند. همچنین خرمائی و فرمانی (۱۳۹۴) نیز این سازه را به عنوان فضیلت اخلاقی تعریف کردند. این محققین فضیلت‌های اخلاقی را صفاتی می‌دانند که برچسب ارزش بر آن نهاده می‌شود. بنابراین همچنان که پیشینه پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد صبر با بسیاری از متغیرهای روانشناختی از جمله عواطف و هیجان‌ها رابطه دارد. لذا ضرورت دارد که رابطه‌ی این فضیلت اخلاقی و تجلیات هیجانی از جمله مشکلات تنظیم هیجانی با وضوح بیشتری بررسی شود. با این پیش فرض، هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی مشکلات تنظیم هیجان بر اساس فضیلت اخلاقی صبر در دانشجویان است.

روش

طرح تحقیق پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. متغیر پیش‌بینی کننده (پیش‌بین) در این تحقیق صبر است. همچنین متغیر پیش‌بینی شونده (ملاک) مشکلات تنظیم هیجانی بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از شاخص‌های آمار توصیفی میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی

^۱ Multistage cluster random sampling

^۲ Transcendence

^۳ Tolerance

^۴ Consent

^۵ Persistence

^۶ Delay



را نشان می دهد) ، دشواری در انجام رفتار هدفمند^۵ (به دشواری هایی در تمرکز کردن و تکمیل کردن تکالیف و دست به عمل سازنده برای رسیدن به اهداف دلخواه، به هنگام تجارب هیجانی منفی اشاره دارد) ، دشواری در کنترل تکانه^۶ (به توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و حفظ کنترل رفتارها اشاره دارد) ، عدم آگاهی هیجانی^۷ (تمایل به عدم توجه به هیجان ها را نشان می دهد) ، دسترسی محدود به راهبردهای نظم بخشی هیجانی^۸ (به این باور اشاره دارد که راه های کمی برای نظم بخشی هیجانی به هنگام عصبی بودن فرد وجود دارد) و عدم وضوح هیجانی^۹ (نیز به میزان شناخت فرد از تجارب هیجانی اشاره دارد). گراتز و رومر (۲۰۰۴) در پژوهشی بر روی دو نمونه مجزا به بررسی ساختار عاملی و روایی این مقیاس پرداختند. نتایج تحلیل عاملی وجود ۶ عامل را تأیید نمود. همچنین، نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که این مقیاس از همسانی درونی بالایی (۰/۹۳) برخوردار است. هر شش زیرمقیاس DERS آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ داشتند. در ایران، خانزاده، سعیدیان، حسین چاری و ادیسی (۱۳۹۱) ساختار عاملی و ویژگی های روان سنجی این مقیاس را بر روی یک نمونه دانشجویی بررسی کردند. نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی وجود ۶ عامل را در این مقیاس تأیید کرده است. همچنین، در پژوهش این محققین، پایایی زیرمقیاس های این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۶۶ تا ۰/۸۴ ، و پایایی بازآزمایی آن ها پس از دو هفته در دامنه ۰/۷۹ تا ۰/۹۱ گزارش شده است (خانزاده و همکاران، ۱۳۹۱). در این پژوهش نیز به منظور بررسی پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و ضرایب آن برای کل مقیاس مشکلات تنظیم هیجانی با ۳۳ گویه ۰/۸۹ ، برای زیر مقیاس نپذیرفتن پاسخ های هیجانی با ۷ گویه ۰/۸۶ ، برای زیر مقیاس دشواری در انجام رفتار هدفمند با ۵ گویه ۰/۷۷ ، برای زیر مقیاس عدم آگاهی هیجانی با ۶ گویه ۰/۷۵ ، برای زیر مقیاس دسترسی محدود به راهبردها با ۶ گویه ۰/۷۷ و برای زیر مقیاس عدم وضوح هیجانی با ۳ گویه ۰/۶۹ به دست آمد.

و برای مولفه ی درنگ با ۳ گویه، ۰/۶۸ محاسبه شده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۶ برآورد شده است (خرمائی و همکاران ۱۳۹۳). در این پژوهش نیز برای بررسی روایی مقیاس صبر از تحلیل عاملی به روش مولفه های اصلی همراه با چرخش واریماکس استفاده شده است. نتایج تحلیل عوامل نشان داده است که عامل متعالی شدن با ارزش ویژه ۳/۹۳ توضیح دهنده ۱۵/۷۱ درصد واریانس کل بود. عامل شکیبایی با ارزش ویژه ۲/۸۰ مقدار ۱۱/۲۱ درصد واریانس کل را توضیح داده است. عامل رضایت با ارزش ویژه ۲/۳۴ توضیح دهنده ۹/۳۸ درصد واریانس کل بوده است. عامل استقامت با ارزش ویژه ۱/۹۷ مقدار ۷/۸۸ درصد واریانس کل را توضیح داده است و در نهایت عامل درنگ با ارزش ویژه ۱/۹۳ توضیح دهنده ۷/۷۲ درصد واریانس کل بوده است. پنج عامل صبر در مجموع ۵۲ درصد واریانس کل نمونه را توضیح داده است. برای پایایی مقیاس نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد ضریب پایایی برای بعد متعالی شدن ۰/۷۳ ، شکیبایی ۰/۶۱ ، رضایت ۰/۵۵ ، استقامت ۰/۴۹ و درنگ ۰/۵۰ به دست آمد.

۲. مقیاس مشکلات تنظیم هیجانی (DERS)

این مقیاس براساس مفهوم پردازش گراتز و رومر (۲۰۰۴)، توسط همین مؤلفان تدوین شده است. گزینه های این مقیاس بر اساس گفتگوهای متعدد این مولفان با همکاران آشنا با متون نظم بخشی هیجان انتخاب شد. مقیاس اولیه مشکلات تنظیم هیجان یک مقیاس ۴۱ گویه ای خودگزارش دهی بود که برای ارزیابی مشکلات تنظیم هیجانی از لحاظ بالینی تدوین شد. گراتز و رومر (۲۰۰۴) با الگو قراردادن مقیاس انتظار تعمیم یافته، نظم بخشی هیجانی^۱ (NMR)، کاتانزارو^۲ و میرنز^۳، دست به تدوین این مقیاس زدند. نمره گذاری گویه ها در این مقیاس از طریق یک درجه بندی لیکرت ۵ درجه ای صورت گرفته است و شش مولفه مشکلات تنظیم هیجانی را بررسی می کند. این دشواری ها عبارتند از: نپذیرفتن پاسخ های هیجانی^۴ (تمایل فرد به پاسخ های هیجانی منفی ثانویه به هیجان ها منفی یا عدم پذیرش واکنش های فرد به آستفگی ها

^۵. Difficulties Engaging in Goal- Directed Behavior

^۶. Impulse Control Difficulties

^۷. Lack of Emotional Awareness

^۸. Limited Access to Emotion Regulation Strategies

^۹. Lack of Emotional Clarity

^۱. generalized Expectancy for Negative Mood Regulation scale (NMR)

^۲. Catanzaro

^۳. Mearns

^۴. Non acceptance of Emotional Responses



یافته‌ها

یافته های پژوهش حاضر در دو قسمت توصیفی و یافته‌های حاصل از تحلیل مسیر ارائه شده است. در جداول ۱ و ۲ یافته‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای صبر و مشکلات تنظیم هیجان نشان داده شده است.

همانطور که نتایج جدول (۲) نشان می‌دهد، تمامی مولفه‌های صبر با مولفه‌های مشکلات تنظیم هیجانی ارتباط منفی و معنی‌دار دارد. در این میان رابطه شکیبایی با مولفه‌های نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی ($r = -0.36, P < 0.01$)، دشواری در انجام رفتار هدفمند ($r = -0.36, P < 0.01$)، دشواری در کنترل تکانه ($r = -0.47, P < 0.01$)، دسترسی محدود به راهبردها ($r = -0.35, P < 0.01$) و استقامت با مولفه‌های دشواری در انجام رفتار هدفمند ($r = -0.30, P < 0.01$)، عدم آگاهی هیجانی ($r = -0.33, P < 0.01$)، دسترسی محدود به راهبردها ($r = -0.33, P < 0.01$) و همچنین رضایت با مولفه‌های دشواری در کنترل تکانه ($r = -0.45, P < 0.01$)،

دسترسی محدود به راهبردها ($r = -0.37, P < 0.01$) و نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی ($r = -0.32, P < 0.01$) قابل توجه است.

به منظور تعیین نقش صبر در پیش‌بینی مولفه‌های مشکلات تنظیم هیجانی بر اساس مبانی نظری و پیشینه تحقیقاتی مدلی طراحی شد. صبر و مشکلات تنظیم هیجانی سازه‌های مکنون مدل پیشنهادی پژوهش بودند که صبر شامل پنج نشانگر (متعالی شدن، شکیبایی، استقامت، رضایت و درنگ) و مشکلات تنظیم هیجانی شامل شش نشانگر (نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، عدم آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردها، عدم وضوح هیجانی) بوده است. مدل پیشنهاد شده با استفاده از روش تحلیل مسیر در مدل معادلات ساختاری مورد بررسی قرار گرفت. مدل نهایی پژوهش در شکل (۱) ارائه شده است

جدول ۱- آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش به تفکیک جنسیت

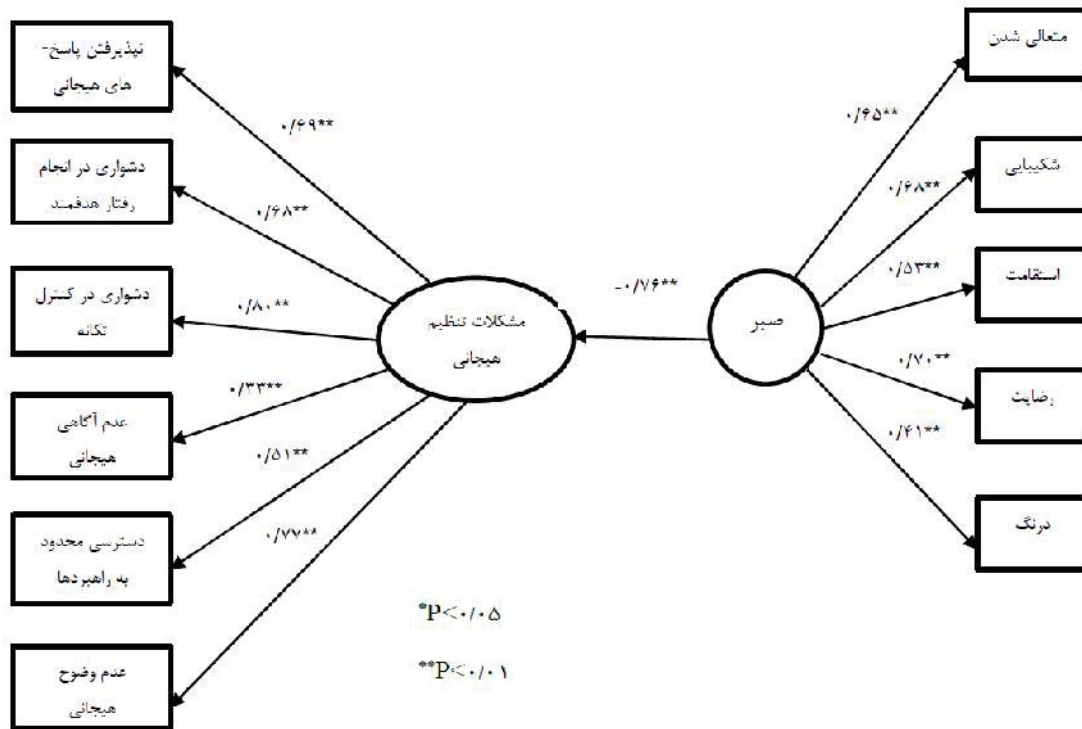
متغیر	کل		مرد		زن	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی	۱۶/۰۲	۶/۵۱	۱۶/۳۹	۶/۷۴	۱۵/۷۹	۶/۳۷
دشواری در انجام رفتار هدفمند	۱۴/۷۸	۵/۰۹	۱۴/۹۸	۵/۴۰	۱۴/۶۵	۴/۸۹
دشواری در کنترل تکانه	۱۴/۵۰	۵/۵۱	۱۴/۸۹	۵/۵۷	۱۴/۲۵	۵/۴۷
عدم آگاهی هیجانی	۱۵/۲۲	۴/۸۲	۱۴/۹۲	۴/۶۲	۱۵/۴۱	۴/۳۹
دسترسی محدود به راهبردها	۱۳/۴۵	۵/۵۶	۱۳/۸۶	۵/۴۳	۱۳/۱۹	۵/۶۴
عدم وضوح هیجانی	۶/۶۷	۲/۶۳	۷/۰۲	۲/۹۱	۶/۴۴	۲/۴۲
شکیبایی	۲۰/۴۷	۳/۶۶	۲۰/۷۸	۴/۰۳	۲۰/۲۸	۳/۴۰
درنگ	۱۰/۸۹	۲/۷۲	۱۰/۳۹	۳/۴۶	۱۱/۲۱	۲/۰۸
استقامت	۱۰/۵۲	۲/۱۴	۱۰/۳۰	۲/۲۲	۱۰/۶۵	۲/۰۸
رضایت	۱۲/۵۸	۲/۹۶	۱۱/۸۵	۳/۰۲	۱۳/۰۳	۲/۸۳
متعالی شدن	۲۹/۱۳	۵/۳۷	۲۷/۶۳	۵/۴۷	۳۰/۰۸	۵/۰۹

جدول ۲- همبستگی بین متغیرهای پژوهش

مولفه ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	
۱- نپذیرفتن پاسخهای هیجانی	۱											
۲- دشواری در انجام رفتار هدفمند	۰/۴۵**	۱										
۳- دشواری در کنترل تکانه	۰/۵۵**	۰/۶۳**	۱									
۴- عدم آگاهی هیجانی	۰/۳۲**	۰/۱۶**	۰/۳۳**	۱								
۵- دسترسی محدود به راهبردها	۰/۶۴**	۰/۵۴**	۰/۶۲**	۰/۲۳**	۱							
۶- عدم وضوح هیجانی	۰/۴۱**	۰/۲۴**	۰/۳۹**	۰/۳۵**	۰/۴۰**	۱						
۷- شکیبایی	-۰/۲۶**	-۰/۳۶**	-۰/۴۷**	-۰/۲۴**	-۰/۳۵**	-۰/۲۲**	۱					
۸- درنگ	-۰/۲۵**	-۰/۱۶**	-۰/۳۱**	-۰/۱۸**	-۰/۳۰**	-۰/۲۱**	۰/۱۹**	۱				
۹- استقامت	-۰/۲۷**	-۰/۳۰**	-۰/۲۷**	-۰/۳۳**	-۰/۳۳**	-۰/۲۲**	۰/۱۸**	۰/۲۶**	۱			
۱۰- رضایت	-۰/۳۳**	-۰/۲۸**	-۰/۴۵**	-۰/۲۴**	-۰/۳۷**	-۰/۲۶**	۰/۵۱**	۰/۳۱**	۰/۳۳**	۱		
۱۱- متعالی شدن	-۰/۱۱*	-۰/۱۷**	-۰/۱۴**	-۰/۲۲**	-۰/۱۹**	-۰/۱۳*	۰/۱۴**	۰/۳۴**	۰/۲۹**	۰/۳۱**	۱	

*P<۰/۰۵

**P<۰/۰۱



شکل ۱- مدل ساختاری رابطه صبر و مشکلات تنظیم هیجان

صبر پیش‌بینی کننده منفی ($\beta = -0.176$ ، $P < 0.0001$) مشکلات تنظیم هیجان می‌باشد. همچنین نتایج حاصل از این تحلیل نشان داد که مدل نهایی پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است. جدول (۳) شاخص‌های برازش مدل را نشان می‌دهد.

نتایج نشان داد تمام نشانگرهای مربوط به سازه‌های مکتون در مدل، ضرایب مسیر بالایی دارند. ترتیب ضرایب در مدل برای مولفه‌های صبر از 0.41 تا 0.70 و مشکلات تنظیم هیجانی از 0.33 تا 0.80 بدست آمد. همچنین تمامی ضرایب مسیر معنی‌دار بودند. شکل (۱) اثرات (ضرایب β) صبر بر روی مشکلات تنظیم هیجانی را نشان می‌دهد. نتایج نشان داد که

جدول ۳- شاخص‌های برازش مدل

شاخص	CFI	AGFI	GFI	IFI	NFI	CMIN/DF
مقدار	0.94	0.91	0.95	0.94	0.92	3/10
RMSEA	0.07					

صبر، نمره مولفه‌هایی مانند دشواری در کنترل تکانه و دسترسی محدود به راهبردها کاهش می‌یابد و همچنین با افزایش نمره این مولفه از صبر، در نمره مولفه‌های نیپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی و دشواری در انجام رفتارهای هدفمند تغییر چشمگیری ایجاد می‌شود. از بین دیگر مولفه‌های صبر، شکیبایی نیز در کاهش دشواری در نظم‌بخشی هیجانی مؤثر

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که تمامی مولفه‌های صبر، با مولفه‌های مشکلات تنظیم هیجان ها رابطه منفی دارد. نتایج تحلیل مسیر در مدل معادلات ساختاری نیز نشان داد که صبر پیش‌بینی کننده منفی مشکلات تنظیم هیجان است. ضرایب مسیر به خصوص نشان داد که با افزایش نمره مولفه رضایت در



گشادگی در آستانه تحمل و سعه صدر می‌دانند. گشادگی در آستانه تحمل، گاهی می‌تواند در شکل به تعویق انداختن برخی از خواسته‌ها برای دستیابی به شکل برتری از کمال دیده شود، که به‌عنوان متعالی‌شدن در مولفه‌های صبر نام گرفته است. نتایج این پژوهش نشان داد که با افزایش نمره این مولفه، مشکلات تنظیم هیجان کاهش می‌یابد. گشادگی در آستانه تحمل، گاهی به شکل تحمل سختی، و بردباری در شاداند دیده می‌شود که در مدل پنج عاملی صبر از آن با عنوان شکیبایی نام برده شده است و رابطه منفی این مولفه با مشکلات تنظیم هیجان‌ها، به وضوح نشان داده شده است. از سوی دیگر، گشادگی در آستانه تحمل، گاه در پایداری و ثبات در مقابل سختی‌ها، مشاهده می‌شود که از آن با عنوان استقامت نام برده می‌شود. فردی که در مقابل سختی‌ها استقامت داشته باشد، می‌تواند هیجان‌ها را تحت کنترل و نظم‌بخشی درآورده و علی‌رغم تلاطم حوادث، تعادل عاطفی و هیجانی خویش را تنظیم نماید. از سوی دیگر، پذیرش وضع موجود و عدم گله و شکایت از سختی‌ها که در مولفه رضایت صبر به آن اشاره شده است، منجر به عدم تشدید هیجان‌ها می‌شود و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را مدیریت می‌نماید. مولفه دیگر صبر، درنگ است؛ این عامل به مقاومت در برابر برخی وسوسه‌ها اشاره دارد. رابطه منفی درنگ و دشواری در کنترل تکانه قابل توجه بوده است.

خرمائی و فرمانی (۱۳۹۴) ساز و کار صبر را به‌عنوان وزنه‌ای اعتدالی معرفی می‌کنند که می‌تواند شناخت‌ها، هیجان‌ها و رفتارها را تحت تأثیر قرار دهد (شمشیری و شیرینی، ۱۳۹۰). این ساز و کار اعتدالی سبب می‌شود که فرد از بروز هیجان‌ها افراطی و یا تفریطی اجتناب ورزد. صبر به‌عنوان فضیلت اخلاقی موجب می‌شود، که فرد در مواجهه با سختی‌ها، خردمندانه عمل نماید و در تصمیم‌سازی‌های خویش به تمام ابعاد امور توجه نماید (خرمائی و فرمانی، ۱۳۹۴) و از واکنش‌های هیجانی شدید اجتناب نماید. بر اساس نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود که آموزش صبر به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در تنظیم هیجان‌ها مورد توجه محققین و پژوهشگران قرار گیرد. بنابراین با تقویت مولفه‌های صبر با برگزاری کارگاه‌های آموزشی می‌توان اثر قابل توجهی بر کاهش مولفه‌هایی گذارد که منجر به مشکلات تنظیم هیجان‌ها می‌شود.

بود. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که با افزایش نمره مولفه شکیبایی در نمره مولفه‌های دشواری در کنترل تکانه، نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند و دسترسی محدود به راهبردها تغییرات قابل ملاحظه‌ای ایجاد می‌شود.

این روند در رابطه با سایر مولفه‌های صبر و مولفه‌های مشکلات تنظیم هیجانی قابل ملاحظه است.

یافته‌های فوق همسو با برخی از پژوهش‌هایی است که رابطه صبر را با سازه‌های هیجانی بررسی کرده‌اند. پژوهش اشنیتکر و آمونز (۲۰۰۷) نشان داد که افزایش صبر با کاهش هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی همراه است. همچنین افزایش این خصیصه با شیوع کمتر مشکلات مرتبط با سلامت همراه بوده است. پژوهش‌های اشنیتکر (۲۰۱۲) نشان داد که آموزش صبر پیش‌بینی‌کننده تغییرات در هیجان‌های مثبت است و منجر به کاهش افسردگی می‌شود. نتایج پژوهش این محقق در ارتباط با آموزش صبر و تنظیم هیجان نیز نشان داد که مداخله مبتنی بر صبر سبب می‌شود که شرکت‌کنندگان از راهبرد بازریزی شناختی استفاده نمایند و این مداخله تأثیری بر راهبرد سرکوب‌ابرازی هیجان‌ها نداشته است. در ایران نیز شکوفه‌فرد و خرمائی (۱۳۹۱) نشان دادند که صبر پیش‌بینی‌کننده منفی پرخاشگری است. برخی پژوهش‌ها تأثیر صبر را در کاهش اضطراب و افسردگی مورد تأیید قرار داده است (حسین-ثابت، ۱۳۷۸، سلطان نصیر، علیزاده عصار و رحمتی، ۱۳۹۳). خرمائی، فرمانی و کلانتری (۱۳۹۳) تفاوت معناداری را میان افراد افسرده، مضطرب و بهنجار در مولفه‌های صبر گزارش کرده‌اند. آزادی‌دهبیدی و خرمائی (۱۳۹۴) نیز نشان دادند که صبر پیش‌بینی‌کننده منفی اضطراب امتحان است. رابطه مثبت صبر با امیدواری (غباری‌ناب و خدایاری فرد، ۱۳۷۹ و خرمائی، زارعی، مهدی‌یار و فرمانی، ۱۳۹۳) و رابطه منفی آن با ناامیدی (خرمائی، فرمانی و سلطانی، ۱۳۹۳) نیز مورد تأیید قرار گرفته است. نقش صبر در سلامت روان (خرمائی و بانسی، ۱۳۹۳) مورد تأکید بوده است. همچنین رابطه مثبت همه‌ی مولفه‌های صبر با راهبردهای مقابله‌ای ارزیابی مجدد و رابطه منفی این مولفه‌ها با راهبردهای مقابله‌ای فرار-اجتناب نیز گزارش شده است (کیهان‌فر، ۱۳۸۹).

رابطه صبر با هیجان‌ها و نظم‌بخشی هیجان‌ها چگونه تبیین می‌شود. خرمائی و فرمانی (۱۳۹۴) هسته محوری صبر را



on Religion and Mental Health. Tehran, Iran: Iran Medical Sciences University. [Persian].

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., and Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.

Hosseini Sabet, F. (2008). Effectiveness of patience training in anxiety, depression and happiness. *Study of Islamic psychology*, 1(2), 79-92. [Persian].

Khormaei, F., Farmani, A., & Kalantari, S. (2016). The comparison of facets of mindfulness and patience among patients with major depression, generalized anxiety disorder and normal individuals. (Master dissertation). Shiraz University, Shiraz, Iran. [Persian].

Khormaei, F., Farmani, A., & Sultani, E. (2015). The patience scale: Instrument development and estimates of psychometric properties. *Journal of Educational Measurement*, 17, 50- 67. [Persian].

Khormaei, F., & Azadi dehbidi, F. (2016). The prediction of achievement motivation based on patience components. The 2th national conference on Psychology and Behavioral Sciences. Tehran, Iran. [Persian].

Khormaei, F., Zareie, F., Mahdiyari, M., & Farmani, A. (2015). Patience and the Role of its Components in Predicting Hope among University Students, *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, 7 (3), 58-68. [Persian].

Khormaei, F., Farmani, A. (2016). Five- factor model of patience is suitable for explain the theory of patience. The third international congress on Islamic humanities (ICIH), Theran and Qom. [Persian].

Keyhanfar, R. (2010). Study of relationship between patience and stress in students of Shiraz university. (Master dissertation). Shiraz University, Shiraz, Iran. [Persian].

Khanzadeh, M., Hosseinchary, M., Saidiyan, M., Edrissi, F. (2013). Factor structure and psychometric properties of difficulties in emotional regulation scale. *Behavioral Sciences*, 6(1), 87-96. [Persian].

Peterson, C., & Seligman, M. E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

Rahimi, F. (2016). Comparing the effectiveness of patience education and self-regulation strategies on procrastination students. (Master dissertation). Shiraz University, Shiraz, Iran. [Persian].

Rosati, A.G., Stevens, J.R., Hare, B., & Hauser, M.D. (2007). The evolutionary origins of human patience: Temporal preferences in chimpanzees, bonobos, and human adults. *Current Biology*, 17(19), 1663- 1668.

Shamshiri, B., & Shiri, A. (2011). Role of patience and its components as moral constructs in predicting hope among university students. *Islamic Education*, 6 (13), 79-99. [Persian].

Shakofafard, Sh., Khormaei, F. (2013). Patience and examine the predictive role in the university students. *Psychology and Religion*, 5(2), 92-112. [Persian].

منابع

Azadi dehbidi, F., & Khormaei, F. (2016). The role of patience components in predicting test anxiety in students. The first International Conference on Psychology and Education. Shiraz, Iran. [Persian].

Amani, M., Shiri, E., Valipour, M., Shiri, V. (2013). The role of anxiety sensitivity and cognitive emotion regulation in the anxiety and depression. *Journal of Research in Psychological Health*, 3, 7(1), 29-39. [Persian].

Baumeister, R. f., Zell, A. L., and Tice, D. M. (2007). How emotions facilitate and impaired self-regulation. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 408-426). New York: Guilford Press.

Comer, D.R., & Seckerka, L. E. (2014). Taking time for patience in organizations. *Journal of Management Development*, 33(1), 6- 23.

Dai, X., & Fishbach, A. (2013). When waiting to choose increases patience. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 121, 256- 266.

Farmani, A., Khormaei, F., & Baneshi, F. (2015). The relationship between patience and global health among Shiraz university students. The national congress on Quran. Fsa, Iran. [Persian].

Farmani, A., Khormaei, F., & Dokuhaki, N. (2014). Investigating the role of patience and its components in predicting marital satisfaction among parents of elementary school students in Shiraz. The 6th national congress on family pathology. Tehran, Iran: Shahid Beheshti University. [Persian].

Farmani, A., Derakhshan, M., & Khormaei, F. (2016). Investigating the role of patience and its components in predicting procrastination of school students in Shiraz. The congress on child and adolescent psychiatry. Tehran, Iran: Shahid Beheshti University. [Persian].

Fruzzetti, A. E, Crook, W, Erikson, K. M, Lee, J. Eand.Worrall J.M (2009). *Emotion Regulation*. In W. T. O'Donohue and J. E. Fisher (Eds). *Cognitive Behavior Therapy; Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice* (272-284). New York: Wiley and Sons.

Gratz, K. L., and Roemer, L. (2004). (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and validation of Difficulties with Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*, 26, 41- 54.

Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: In Hayes. S.C., Follette, V. M., and Strosahl, K.D. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64, 1152- 1168.

Ghobari, B., Khodayarifard, M. (2000). The relationships between god, anxiety, patience and hope in adverse conditions. The first International Conference



Schnitker, S.A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280.

Schnitker, S.A. (2010). An examination of patience and well-being. Unpublished doctoral dissertation. University of California, Davis, CA.

Schnitker, S. A., & Emmons, R. A. (2007).

Patience as a virtue: religious and psychological perspectives. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 177- 207.

Soltan naser, M., Alizade asar, A., Rahmati, A. (2015). Skills training in patience and prayer for reducing student's depression. The 7th seminar mental health of students. Isfahan: Isfahan university of technology. [Persian].

Stevens, J. R., Hallinan, E.V., & Hauser, M.D. (2005). The ecology and evolution of patience in two New World monkeys. *Biology Letters*, 1, 223- 226.

Shiva, H. (2012). Prediction of suicidal ideation based on components of patience and emotion regulation. (Master dissertation). Shiraz University, Shiraz, Iran. [Persian].

Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (Serial No. 240), 25-52.

Zare, H., Solgi, Z. (2012). Investigation of the relationship between cognitive emotional regulation strategies and depression. *Journal of Research in Psychological Health*, 3, 6(3), 19-29. [Persian].